

- 8 Geleitwort
- 9 Vorwort
- 10 Einleitung

- 15 Der weibliche Körper
- 16 Bist du heute fruchtbar?
- 17 Die Sexualorgane
- 18 Die Sexualhormone
- 19 Gebärmutter und Eierstöcke
- 21 Krypten und Zervixschleim

- 23 Der Zyklus
- 24 Der weibliche Zyklus
- 26 Menstruation
- 29 Stimulierende Eireifung
- 32 Kühlende Östrogenphase
- 36 Der Eisprung
- 38 Wärmende Progesteronphase
- 41 Fazit: Der Zyklus in 2 Sätzen

- 43 Schwanger werden
- 44 Fruchtbar oder nicht?
- 45 1000 Spermien pro Sekunde
- 48 Süßes oder Saures?
- 53 Befruchtung
- 57 Schwanger?
- 61 Fazit: 6 Tage gemeinsam fruchtbar

- 63 Zyklusschwankungen
- 64 Zyklen sind unterschiedlich
- 66 Statistik
- 69 Schwankende Eireifungsphase

- 77 Doppelte Kontrolle
- 78 Stabile Progesteronphase
- 81 Fakt ist: Zyklen schwanken
- 83 Fazit: Kenne deinen Zyklus

- 85 Eisprung erkennen
- 86 Methoden und Marker
- 96 Bist du heute fruchtbar?
- 98 Zyklusphasen nutzen
- 103 Fazit: Wissen macht Spaß

- 105 Tipps für den Alltag
- 106 Aus der Praxis
- 107 Tipps für die Schleimbeobachtung
- 110 Tipps für die Temperaturerfassung
- 120 Tipps, wenn der Eisprung ausbleibt
- 125 Tipps bei Kinderwunsch
- 130 Tipps für gesunden Schlaf
- 133 Fazit: Werde zur Expertin für deinen Körper

- 135 Wie geht es weiter?
- 136 Lust auf mehr?
- 137 NFP korrekt erlernen
- 141 Praktische Hilfsmittel
- 145 Zum Weiterlesen

- 153 Anhang
- 154 Glossar
- 164 Über die Autorin
- 165 Fachberatung
- 166 Dank
- 168 Literaturverzeichnis
- 170 Stichwortverzeichnis
- 173 Anmerkungen